10 OCTOBER 2012 Event Schedule

レギュラーイベント　今月のみのイベント

nayakobo.com
最新情報やイベント詳細情報、記録写真などはウェブで

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1 CLOSED	2	3	4 10:30〜12:00 ヨガレッスン	5	6	7
8 CLOSED	9 9:00〜15:00 シニアのための 観光ガイド養成講座 19:30〜21:00 百人の哲学	10 10:00〜18:00 WEB相談会	11 10:30〜12:00 ヨガレッスン 12:30〜16:00 フットケア足家 14:00〜16:00 (コンベンションワーキング)	12 10:00〜12:00 石けん教室 18:00〜21:00 (亜流里句会)	13 19:00〜21:00 シネマ窟	14 8:00〜10:00 あきらメソッド 10:00〜12:00 石けん教室 13:00〜17:00 (製本ワークショップ)
15 10/15(月)〜21(日) 11:00〜18:00 (最終日は17:00まで) 卒業制作展2012 〜そこに愛はあるのかい〜	16 13:00〜14:00 コミュニティスペース 活用カフェ(昼の部) 19:30〜20:30 コミュニティスペース 活用カフェ(夜の部)	17 11:00〜12:30 仮面夫婦が真の夫婦になる おしゃべりサロン 14:30〜16:00 ヨガ棒YOGA 19:30〜21:30 姫路城のいろは	18 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜16:00 福やカイロ 19:00〜21:00 (姫路円卓会議)	19	20 12:30〜16:00 アロマフットケアひろ 19:30〜21:30 殿のグルメ対談	21 10:00〜14:00 姫路しらさぎ大家の会 14:00〜17:00 大人の書道教室
22 CLOSED	23 9:00〜15:00 シニアのための 観光ガイド養成講座 15:00〜16:00 瞑想CAFE	24 14:00〜14:45 Baby・Enjoy・English 19:30〜21:30 ドラマコミュニケーション ワークショップ	25 10:30〜12:00 ヨガレッスン 18:00〜22:00 読書カフェ	26 18:00〜22:00 読書カフェ	27 9:30〜12:30 moroワークショップ 13:00〜15:00 アロマフットケアひろ 15:00〜18:00 美山珈琲 20:00〜25:00 週末バー	28 10:00〜12:00 あきらメソッド 13:00〜17:00 (姫路きょうだい会)
29 11:00〜20:00 足ふみマッサージ	30 11:00〜20:00 足ふみマッサージ	31 11:00〜14:30 足ふみマッサージ 14:30〜16:00 ヨガ棒YOGA				

©MISAKI

FOCCA YOGA STUDIO ヨガレッスン

毎週木曜日です☆

10/4・11・18・25 木 10:30〜12:00

姫路の本格ヨガスタジオ「FOCCA YOGA STUDIO」 fooca.jp による出張レッスン。木の床で気持ちよいヨガを。
持ち物: ヨガマットorバスタオル・汗拭きタオル・動きやすい服装
水分補給の飲み物　※マットは事前予約で準備します(1回200円)

参加費:1,000円　申込・問合せ: TEL 079-228-9646
MAIL info@fooca.jp

シニア向け観光ガイド養成講座

10/9・23 火 9:00〜15:00

これまでガイド経験のなかったシニア世代の地元の方々にまずは姫路城周辺のコースを案内できるようになっていただく実践講座です。

今回の応募は締め切りました。

講師:芳賀一也氏(城下町まちづくり協議会副会長)
問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

百人の哲学

毎月第2火曜日19:30〜

第 34 回 橋本利雄の哲学

10/9 火 19:30〜21:00

播磨地域で活躍されている方の人生哲学をインタビュー形式で聞く連続セミナー。
第34回は門番さくら組組長の橋本利雄さんです。

参加費: 1,000円(大学生以下および求職中の方は無料)
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)　※予約不要
www.100philo.jp

WEB相談会

毎月やってます☆

10/10 水 10:00〜18:00

ホームページをその場で制作・更新します。
要望伺い・更新作業・チェックをその場で行うので迅速でお安く。
文字や画像を持参いただくとよりスムーズで大量更新できます。
パソコン悩み相談やレクチャー、広報宣伝の相談もOK。

費用: 5,000円(60分)　※要予約
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

フットケア足家

毎月第2木曜日です

10/11 木 12:30〜16:00

手足が冷える・重い、足裏が硬い爪が巻いている
疲れがたまっている…そんなあなたにおすすめのフットケア。
料金は60分(4500円)を基本に自由にアレンジできます。

申込・問合せ: TEL 090-6965-4380(フットケア足家.大谷)
※前日までに要予約。

Mauruuru の 手づくり石けん教室

10/12 金 14 日 10:00〜12:00

季節のやさしい手づくり石けんを楽しく作りましょう!
9・10月は紅葉などで秋らしくコンフェで遊ぶ秋の石けんを作ります。

参加費: 2,800円　定員: 各6名
申込・問合せ: mauruuru.2008@ares.eonet.ne.jp
FAX 079-292-9711 (Mauruuru)
※折り返しご連絡いたします。

シネマ窟 vol.7

10/13 土 19:00〜21:00

2ヶ月に1回行なっている自主映画定期上映会@姫路。
今回は、東京藝術大学大学院映像研究科アニメーション専攻
第3期生修了作品特集。Skypeゲストも予定しています。

参加費: 1,000円(1ドリンク付き)　定員:40名
申込・問合せ: TEL 079-281-8007/090-1028-7052(姫路シネマクラブ)

からだとこころのセルフメンテナンス あきらメソッド

日曜日開催です

10/14 日 8:00〜10:00
10/28 日 10:00〜12:00

からだのメンテナンスは常に必要です。
自分のからだの取扱説明書をみつけよう。

服装: 動きやすい薄手の服
持ち物: ヨガマット又は大きめのバスタオル・水
参加費: 1,000円(5回目からは500円)　定員:15名
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)
※会場設営の関係上できるだけご予約ください。

卒業制作展 2012 そこに愛はあるのかい?

10/15 月 〜21 日
11:00〜18:00(最終日は17:00まで)

某職業訓練校で出会った12名による作品展。
愛とセンスとインスピレーションにあふれた作品が並びます。

問合せ:MAIL unixlinuxfreebsd@gmail.com(堅物実男)

コミュニティスペース 活用カフェ

10/16 火 13:00〜14:00／19:30〜20:30

お茶を飲みながら、自由に使えるコミュニティスペースを活用する
ワークショップや意見交換などを行います。

参加費:500円(お好きなカフェドリンク代として)
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)
※できれば予約ください

仮面夫婦が真の夫婦になる おしゃべりサロン

毎月開催

10/17 水 11:00〜12:30

仮面夫婦ってうちのこと!?心当たりが
ある方もない方も誰に言えない悩みから
楽しい話まで自由に今の想いをお喋りしませんか?

参加費:500円　定員:10名
申込・問合せ: MAIL yoko.0509001225@docomo.ne.jp(村井)

ヨガ棒 YOGA

今回は特別に初回の方は無料!!

10/17・31 水 14:30〜16:00

主にヨガ棒というプロップス(補助具)を使ってゆきます。
初心者、ハンデのある方、肩こりさん
自分の体の可能性を探ってゆくヨガです。

毎月2回開催予定

持ち物:ヨガマットorバスタオル・汗拭きタオル・水
動きやすい服装で
参加費:月2回レッスン 2,400円(ヨガ棒レンタル代含む)
申込・問合せ:TEL 090-9330-8862
MAIL shintani-yoga@satoichi.net(新谷ヨガスタジオ)

歴史が苦手な人のための歴史講座 「姫路城のいろは」

3回シリーズの2回目!

10/17 水 19:30〜21:30

学生のころ習った歴史のように、
年号や人名を覚えることが目的ではありません。
姫路城のなりたち、そもそも城って何?
姫路城に誰が住んでたの?興味のもてる内容たっぷり。
遠方の友人と姫路城へ行っても「実はね・・・」と
小ネタを披露できるようになる楽しい講座です。

参加費: 2,000円(11月21日と2回分)
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

女性による女性のための 福やカイロ

10/18 木 14:00〜16:00

身体に優しい、痛みのないリラクゼーション施術です。
肩こり・腰痛・日常の疲れにすっきりする全身メンテナンスです。
頭のてっぺんからつま先まで。

服装:動きやすい服装で　料金:1,500円(30分)
申込・問合せ: TEL 090-3979-3532(福やカイロ・榎本)
※留守電の場合は折り返し連絡させていただきます。

アロマフットケアひろ

10/20 土 12:30〜16:00
10/27 土 13:00〜15:00

ただ今、リフレクソロジーを取り入れた
アロマフットケアの認定試験に向け勉強中です。

問合せ: TEL 079-224-4053(原田裕子)
※今回の応募は締め切りました。

殿のグルメ対談 じろ SUN 工房 × 老松酒造

10/20 土 19:30〜21:30

3000軒を食べ歩くプロガー「殿」が
飲食店の本音を聞きだすシリーズ第21弾。
試食・試飲、割引券もついてくる。

参加費 : 1,580円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

毎月開催

姫路しらさぎ大家の会

定期開催予定

10/21 日 10:00〜14:00

現在大家さん、将来大家さんになろうとされている方で悩み、
不安をお持ちの方のためのワークショップをします。
悩み、不安のもとをみんなで探して、解決策を導き出します。
交流ランチ会あり。

会費:500円(昼食代別途)
申込・問い合わせ:090-2765-5571(世話人・家永)

いつもは土1回、日1回開催ですが今月は、日曜日1回のみ開催です

長谷川露水先生の 大人の書道教室

10/21 日 14:00〜17:00

1回きりの参加でも大丈夫。
個人に合わせた毛筆・ペン字のお稽古。

参加費: 1,000円　※予約不要ですが、初めての方は要問合
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

瞑想CAFE

毎月開催

10/23 火 15:00〜16:00

ストレスマネージメントに瞑想を♪
イライラをふっ飛ばし、瞑想でリラックス♪

参加費 : 1,800円 定員:6名　※前日までに要予約
申込・問合せ: TEL 079-335-5530(studio CUE)

Baby・Enjoy・English

10/24 水 14:00〜14:45

英語でベビーマッサージ(タッチケア)、
ベビーサイン、ベビーリトミックを行ないます。
英語の童謡、物語の読み聞かせなど、海外の文化を学習しながら
赤ちゃんの感性を刺激していくレッスンカリキュラムです。

対象:6ヶ月〜　参加費:1050円　定員:20名
予約・問合せ先:TEL090-8467-5656(坪田)

毎月開催

仕事に活かせる ドラマコミュニケーション ワークショップ

10/24 水 19:30〜21:30

人を観察する力・コミュニケーション力
リーダーシップ力など日常生活でも必要とされる力を
無邪気に遊びながら身に付けましょう!

参加費: 1000円 定員:15名
申込・問合せ: TEL 080-5336-6159(ジプシースタイル川崎)
MAIL osigotolabo@gmail.com　※要予約

読書カフェ

月末ごろに2回開催

10/25 木 26 金 18:00〜22:00

静かな音楽の流れるスペースで読書やお仕事をどうぞ。
一人じゃないほうがしずかだなんてすてきでしょう?
読書はかどりますヨ。
セルフカフェをご利用ください。(1杯200円)

問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)　※予約不要

moro ワークショップ 「木の実を拾って アクセサリーづくり」

毎月開催

10/27 土 9:30〜12:30

木の実、枝、糸、布など自然のものを
つかって丁寧につくる、センスも質もいい雑貨たち。
今月は木の実のお話と木の実拾い、
そして木の実を使ったアクセサリー作り。

参加費:3,000円 定員: 6名　※要予約
申込・問合せ: MAIL morotreehouse@yahoo.co.jp

毎月1回開催、つぎは11月24日(土)

ウィークエンドカフェ 美山珈琲

10/27 土 15:00〜18:00

週末バーの殿とNAYAがお届けするカフェ、美山珈琲。
カフェ&軽食のオリジナルメニューのほかに、
あの週末バーで人気のフードメニューもいただけるかも?

予約・問合せ:TEL 079-263-7878(納屋工房)　※予約不要

毎回時間もちがうのでご注意を☆

週末バー

10/27 土 20:00〜25:00

おいしい地酒をワイングラスで、地元のおすすめフードとともに。
おかげさまで人気のため、余裕を持った来場をおすすめ。

予約・問合せ:TEL 079-263-7878(納屋工房)　※予約不要

足ふみマッサージ

10/29 月 11:00〜20:00
30 火 11:00〜20:00
31 水 11:00〜14:30

足を使った痛くない施術で疲れを癒す眠ってしまうほど
気持ちいいリラクゼーションです。

料金: 20分(初回の方は 1,000円 それ以外の方は 1,500円)
45分(3,000円)、60分(4,500円)、その他応相談。
予約・問合せ:TEL 090-4008-3249
MAIL tanakoyu@gmail.com(田中)　※3日前までに要予約